

热线电话:66778866 (24小时)

●记者:焦琳 电话:18739080601  
●编辑:高亚恒 电话:18638358862  
(9:00~12:00 15:00~18:00)

“帮您‘玩转’健身器”系列报道

# 太极推揉器要“慢慢玩” 小朋友、老年人别用划船器

□记者 徐翔 通讯员 刘杰

昨日,我们向您介绍了三位扭腰器,今日,我们将继续为您介绍太极推揉器、划船器的正确使用方法。

## 【太极推揉器】



### ●主要功能

舒展肩部肌肉,增强肩、肘、腕、髌、膝等部位的活动能力以及小脑的协调性。适合老年人使用。

### ●使用方法

双腿扎马步,微微下蹲,用双手的虎口部位握住转转手柄,向相同或相反方向转动。

### ●特别提醒

顺时针与逆时针交叉运动能有效提高中老年练习者的协调性,在运动时控制呼吸频率能有效提高肺部能力。

使用时配合太极拳的运动要领最佳。每周可练习3次至6次,每次可练习2组至3组,每15圈至20圈为一组。

### ●注意事项

要匀速、缓慢转动转盘,不要用力过猛。身高不及器械高度者不适宜使用该器材。

### ●主要功能

锻炼背部、手臂肌肉力量,可增强身体柔韧性,改善心肺功能。适合青年人和中年人使用。

### ●使用方法

坐稳后,双手紧握扶手,双脚踏在踏板上,四肢协同用力,伸展身体,然后缓慢放松至坐姿。

### ●特别提醒

运动时要注意呼吸,用力时吸气,放松时吐气;膝关节不要内扣,要朝着脚尖的方向运动,否则会损伤膝关节;手腕和肘关节的位置不要过低,尽量与肩部保持平行;收紧腰、背部的肌肉,否则使用完会感觉腰背酸疼;反握扶手锻炼时可增强手臂力量。

一般每周练习3次至5次,每次练习2组至3组,每组5次至10次。

### ●注意事项

不建议10岁以下儿童及老年人使用。

## 【划船器】



绘图 焦雅琦

原声 发布

## 哈尔滨游客来信 对洛阳好人表感谢

昨日上午,我们收到了一封来自哈尔滨、盖有“义务兵免费邮件”邮戳的信。这封信的署名是吴志敏,他希望通过本报对我市食面买福面庄的员工说声谢谢。

“我们是到洛阳旅游的哈尔滨游客,由于疏忽,在面馆吃饭时将包忘在了店里。非常幸运的是,该店经理将我们的包收起来并及时通知了我们。他这种拾金不昧的精神让我们很感动。为此我们写下这封感谢信,以表达我们的感激之情。”在信的末尾,吴志敏还特别写到“洛阳人是可敬可爱的,洛阳城不愧为一座美丽并值得大家观光的城市”。

由于信中没有留下联系方式,我们没能联系到吴志敏。对于他的感谢,我们代为传递。

## 想学书法、绘画的老人 可到这里报名

“我是西工区老年大学的老师,这个学期我们开了两门课,但学员有点儿少,如果大家想学书法和绘画,可以来这里报名!”昨日,西工区老年大学教绘画的韩老师给我们打来电话。

今年57岁的韩老师在此任教已有5年多。3月初,2013学年的春季班开班,和以前一样,该学期是4个月。在这个学期,学员将学习书法、绘画的基础入门知识、理论常识等。具体授课时间为:每天上午8点30分至11点30分教授书法;下午2点30分至5点教授绘画,目前,绘画课教的是牡丹画。

根据相关规定,该学期两门课程共收费50元。若您想学,可到位于汉屯路与永昌路交叉口附近的西工区老年大学报名,也可以拨打韩老师的电话13007562759与他联系。

## 报道 回音 好心人已将轮椅送到王女士家

□记者 焦琳

昨日上午,市民王女士告诉记者,好心人尤先生送来了一辆轮椅,有了这辆轻便的轮椅,她下个月就能推着丈夫到沈阳治病了。

21日,本报A18版刊发了王女士想借轮椅的事,当天,王女士也拨

打了本报热线,询问借轮椅一事。

“我老家是南阳的,结婚后来到洛阳,我妈今年76岁,一直在南阳生活。本想等今年闲了带她出去旅游,谁知去年春节,母亲被检查出患有舌癌。”王女士说,她很想带母亲来洛阳看看牡丹,可母亲患病后身体状况直线下滑,走路都成了问题。

看到王女士的求助后,王女士想问问王女士,如果有好心人愿借轮椅,能否也借她使用几天。

“尤先生有个患血友病的儿子,这辆轮椅是尤先生哥哥的。大家都是困难家庭,一家有难大家来帮。”王女士说,询问过尤先生后她会尽快给予王女士回电话。

“讲文明 树新风”公益广告

# 跟雾霾说再见!

少开一天车,少用一会儿空调……

## 从你我做起,再现碧蓝天空

